

令和8年度 2期 スポ振ぶらんちクラブ開催日程予定表

9月

		体幹 エアロビ		太極拳 ステップ	ボディシェイプ ヨガ	
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

		体幹 エアロビ		太極拳 ステップ	ボディシェイプ ヨガ	
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

		体幹 エアロビ		太極拳 ステップ	ボディシェイプ ヨガ	
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

	10:00~10:50	11:00~11:50
県営武道館 大道場 019-641-4577	体幹トレーニング	エアロビック
県営体育館 019-641-4577	太極拳	ステップエクササイズ
県営武道館 柔道場 019-641-4577	ボディシェイプエクササイズ	ヨ ガ

	10:00~11:30
県営運動公園 019-641-1128	ノルディックウォーキング